Voel je goed! in Zoetermeer

In 2017 en 2018 is met veel plezier en succes een pilot van de interventie ‘Voel je goed!’ uitgevoerd op vier locaties in Zoetermeer. Het was een samenwerking tussen diëtisten, sociaal-cultureel werkers, taalvrijwilligers en de taalcoördinator van de sociaal-maatschappelijke organisatie Stichting Piëzo en Stichting Lezen en Schrijven om de gezondheidsvaardigheden van wijkbewoners te verbeteren. Tegelijkertijd werd indirect gewerkt aan vergroting van de woordenschat en gespreksvaardigheden. Dankzij de positieve resultaten wat betreft ervaren gezondheid en gewicht heeft het project een vervolg gekregen, met een financiële bijdrage van de gemeente. Voor de aanpak zijn de vragen en behoeften van de deelnemers leidend. Dit vraagt de nodige flexibiliteit van de uitvoerders.

Voel je Goed!

Voel je goed! is een combinatie van eet- en beweegadviezen van een diëtist en groepslessen gezondheidsvaardigheden van een vrijwilliger. De aanpak is gericht op lager opgeleide volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal en daardoor met het verwerken van informatie. Onderzoeks- en adviesbureau ResCon heeft in opdracht van Stichting Lezen & Schrijven in 2017/2018 proces en effect van Voel je goed! onderzocht. De belangrijkste uitkomst: Voel je goed! werkt, deelnemers voelen zich na afloop gezonder én hebben een beter gewicht.



Aanpak

De aanpak kent een aantal stappen. Stap 1 is de werving en training van vrijwilligers die de groepsbijeenkomsten begeleiden. Stap 2 is het programma onder de aandacht brengen van potentiële deelnemers. Daarnaast wordt de samenwerking met diëtisten gezocht voor de deskundige persoonlijke begeleiding. In Zoetermeer sloeg de interventie vooral aan bij anderstaligen, die uiteenlopende gezondheidsproblemen hebben en veel behoefte aan laagdrempelige, betrouwbare informatie over voeding, gezondheid en leefstijl. Elke deelnemer krijgt een intake en eindgesprek met de diëtist, die hiervoor waar mogelijk spreekuur houdt op een PiëzoCentrum in de wijk.

De groepsbijeenkomsten worden begeleid door taalvrijwilligers. De sociaal-cultureel werkers zijn voor veel deelnemers een vertrouwd gezicht, dat geeft een veilig gevoel. Zij coördineren de locatie en begeleiden de deelnemers in hun ontwikkeling. De taalcoördinator traint de vrijwilligers, bewaakt de kwaliteit en denkt mee wanneer aanpassingen van het programma gewenst zijn. Stichting Lezen en Schrijven fungeerde als aanjager, meedenker, ondersteuner en ontwikkelaar. Het programma duurt 20 tot 26 weken.

Opbrengsten

- Voor veel deelnemers was het een grote stap om met anderen over deze onderwerpen te praten. Het delen van zorgen en ervaringen doorbreekt barrières en creëert al snel een gevoel van saamhorigheid.
- Door het programma te volgen, krijgen deelnemers het gevoel zelf iets te kunnen doen aan overgewicht en gezondheidsproblemen. Het helpt hen de regie over hun gezondheid te nemen. Ze bezitten relevante informatie over een gezond voedingspatroon en zijn taalvaardiger.
- Doordat veel deelnemers (grote) gezinnen hebben, heeft het programma een groot uitwaaiereffect op partners, kinderen en andere familieleden.
- De spin-off zit ook in allerlei beweeg-initiatieven na afloop van het programma. Zo zijn voormalige deelnemers gestart met een wandelclub en sportactiviteiten begeleid door vrijwilligers in de wijk en op de sportschool.
- Kruisbestuiving in de wijken ontstaat door de samenwerking voor gezonder leven. Hierdoor worden organisaties laagdrempeliger voor deelnemers en kunnen partners in de wijk hen beter naar elkaar doorverwijzen.
- Geringe uitval. De meeste deelnemers maakten het programma af. Ze zijn gemotiveerd en betrokken bij de groep. Bovendien blijkt de aanpak goed aan te sluiten bij de doelgroep.

Succesfactoren

- Werk wijkgericht: Door het programma wijkgericht aan te bieden, kunnen de deelnemers het geleerde beter integreren in hun leven. Zo wordt een bezoek gebracht aan de lokale supermarkt en kan er een connectie worden gemaakt met wijkpartners op het gebied van sport, gezondheid en voeding. Hiermee vergaren de deelnemers kennis over de mogelijkheden in de wijk, waarvan ze na afloop van het programma gebruik kunnen blijven maken.
- Wees flexibel en sluit aan op de behoefte: Het programma biedt een blauwdruk, maar blijf oog houden voor je deelnemers. In Zoetermeer is bijvoorbeeld de duur van de bijeenkomsten aangepast, is met een taal-zwakke groep gezocht naar de beste manier om met het werkboek en de lesstof om te gaan en heeft de diëtist spreekuren in wijkcentra georganiseerd, dichterbij de deelnemers.
- Vertrouw op en investeer in vrijwilligers: Stichting Piëzo heeft een sterke visie op de inzet van vrijwilligers en in ‘Voel je goed!’ was dit een van de succesfactoren. Dit vraagt wel om investering in de ontwikkeling van de vrijwilligers. Zij hebben de basistraining voor taalvrijwilligers gevolgd en een vervolgtraining voor de uitvoering van de bijeenkomsten binnen dit programma. Gedurende de uitvoering worden ze goed ondersteund en begeleid.
- Creëer samenwerking: Het programma is een uitgelezen kans om de samenwerking in de wijk op te zoeken. Denk aan activiteiten op scholen, in

Taalhuizen, kooklessen, sport en bewegen, maar ook huisartsen. Deze partners kunnen uiteraard ook worden ingezet in de doorverwijzing van deelnemers naar het programma. De samenwerking met Stichting Lezen & Schrijven is duidelijk van meerwaarde geweest.

> Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden. Houd het einddoel voor ogen, maar wees flexibel en beweeg mee met de vragen en behoeften van de doelgroep en de vrijwilligers.
>
> *– Janita Volders, Taalcoördinator en NT2-docent*

Toekomst

De verwachting is dat de behoefte aan dit aanbod, gezien de landelijke trends, zal blijven bestaan. Naast de groep anderstaligen en gezinnen kampen bijvoorbeeld ook veel oudere NT1’ers met gezondheidsvragen over gezonde voeding en leefstijl. Als het aan de uitvoerders in Zoetermeer ligt, wordt dit programma daarom structureel aangeboden in het welzijnswerk.

Meer over Voel je goed!